

УДК 796.072

ОСОБЕННОСТИ ЭВРИСТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ КАК ВАЖНЕЙШЕЙ СОСТАВЛЯЮЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ИНДУСТРИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОЛЛЕДЖА

Ю. К. Бабич

Филиал «Индустриально-педагогический колледж»
УО «Республиканский институт профессионального образования»
(Республика Беларусь, 220104, г. Минск, ул. Матусевича, 24; e-mail:
bgufk2015@gmail.com)

Аннотация. В статье рассматриваются ключевые аспекты применения занятий открытого эвристического типа в рамках дисциплины «Физическая культура» для учащихся колледжа. Анализ результатов эвристического задания для молодежи позволил выделить основные предпочтения в выборе физической активности; получены новые знания междисциплинарного содержания, которые наиболее эффективно подходят для развития и совершенствования организма молодых людей. Ключевые слова: эвристическое воспитание, физическая культура, спорт, учащиеся, профессиональная и физическая подготовка, здоровье, колледж.

FEATURES OF HEURISTIC EDUCATION AS THE MOST IMPORTANT COMPONENT OF PHYSICAL CULTURE FOR STUDENTS OF INDUSTRIAL PEDAGOGICAL COLLEGE

Y. K. Babich

Branch of the Industrial Pedagogical College EI «Republican Institute of Vocational Education» (Republic of Belarus, 220104, Minsk, 24 Matusевич st.; e-mail: bgufk2015@gmail.com)

Summary. The article addresses key aspects of applying open heuristic classes within the Physical Education discipline to college students. Analysis of the results of the heuristic task for young people made it possible to single out the main preferences in the choice of physical activity; new knowledge of interdisciplinary content is obtained, which are most effectively suitable for the development and improvement of the body of young people.

Key words: heuristic education, physical education, sports, students, professional and physical training, health, college.

Современное среднее специальное образование регулярно понимает значение эвристических способов воспитания для учащихся. Такие подходы имеют решающее значение для формирования у молодежи необходимой психофизической стойкости, которая позволит им удачно решать профессиональные задачи в дальнейшем. Чтобы быть конкурентоспособными в XXI веке, обучающимся нужно глубоко разбираться в собственной области, да и уметь без помощи других развиваться, поддерживать превосходную физическую форму, готовить свой организм к нагрузкам будущей профессии. В масштабах учебной дисциплины «Физическая культура» в колледже ключевое значение имеет развитие у молодежи умения использовать физические нагрузки для увеличения важных психофизических черт, что дает возможность студенту приобщиться к ценностям физической культуры, приобрести особые познания и умения для увеличения трудоспособности организма и улучшения свойства жизни, дифференцировать применение средств физической подготовки в большой зависимости от состояния здоровья. Следовательно, эвристические составляющие физического воспитания приобретают особую значимость. Они направлены на развитие способности личности к творческому осмыслению и поиску наиболее результативных подходов к решению сложных аналитических проблем. Это предполагает максимальную мобилизацию внутренних ресурсов, креативно-интуитивного потенциала для быстрого порождения инсайдных идей и эффективного их применения в рамках физкультурно-спортивной деятельности [1, с. 84].

На современном этапе педагогических исследований эвристическое воспитание – это способ, при котором усвоение учебной информации происходит на максимально качественном уровне за счет использования творческого потенциала учащихся ссузов в спроектированной педагогом эвристической образовательной ситуации [2, с. 94]. Эвристическое воспитание представляет собой педагогический подход, ориентированный на создание среды, где учащийся активно вовлекается в процесс самостоятельного исследования и решения задач. Вместо прямого транслирования готовых знаний, акцент делается на развитии у обучающегося способности использовать накопленный опыт и аналитические навыки для самостоятельного выведения новых концепций и понимания закономерностей.

Проведенный обзор научно-методической и педагогической литературы свидетельствует о том, что в Республике Беларусь исследования эвристических вопросов, особенно в сфере среднего специального образования, носят разрозненный, фрагментарный характер и затрагивают лишь отдельные дидактические и исторические аспекты. Основным элементом содержания эвристического обучения является

открытое задание, не имеющее однозначных и правильных ответов, удовлетворяющее определенным требованиям.

В статье обобщается опыт проведения открытого эвристического занятия с учащимися 3 курса индустриально-педагогического колледжа, реализованного в рамках дисциплины «Физическая культура» путем создания ими материализованных продуктов образовательной деятельности в исследуемой области реальности и изменений их личностных и психофизических качеств собственного организма, эволюции знаний, опыта, способностей в процессе эвристического обучения.

С целью создания информационно-эвристической учебной среды и обеспечения условий для творческой самореализации обучающихся, связанных с пониманием ими сущности и содержания самостоятельных занятий физическими упражнениями, а также помощи в правильном их выборе видов упражнений для самостоятельных занятий, направленных на развитие определенного физического качества для повышения эффективности использования средств физической культуры, было специально разработано и предложено выполнение открытого эвристического задания «Структура и содержание самостоятельного занятия, направленного на развитие [избранного физического качества]» [3]. Посредством изучения современной научно-методической литературы, раскрывающей актуальные вопросы физической подготовки молодежи и содержания физических упражнений, учащимися выполнялись задания 1-4 (таблица 1).

Таблица 1 – Схема выполнения открытого эвристического задания «Структура и содержание самостоятельного занятия, направленного на развитие [избранного физического качества]»

Задание 1. Определить основное содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, используя литературные источники, и заполнить таблицу			
1	2		
содержание	«Содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями»		
	Основные формы самостоятельных занятий физическими упражнениями	Их содержание	Противопоказания
	1.		
	2.		
	3.		
	4.		
	5.		
	6.		
Задание 2. Провести обзор и критический анализ научной литературы, определить ключевые компоненты самостоятельной тренировки по физической культуре и дать им подробное описание. Заполнить таблицу по результатам собственного исследования			
содержание	«Структура самостоятельного занятия»		
	Составные части самостоятельного занятия по физическому воспитанию		Характеристика
	1. Организационно-методическая		
	2. Практическая		

Продолжение таблицы 1

1	2												
Задание 3. Разработка самостоятельного занятия физическими упражнениями, направленного на развитие избранного физического качества: 1. Изучение методических указаний, регламентирующих создание и практическую реализацию комплексов утренней гимнастики, самостоятельной оздоровительной тренировки и гимнастических упражнений в течение учебного дня. 2. Выбор физического качества (необходимого для укрепления функционального состояния организма, подлежащего коррекции по результатам тестирования физической подготовленности, обуславливающего достижение спортивных результатов и т.д.). 3. Выбор видов физической активности для планирования индивидуальных тренировок, которые помогут развить конкретные физические навыки (табл. ниже)													
содержание	«Виды ОРУ для самостоятельных занятий, направленных на развитие определенного физического качества»												
	<table><tr><th>Физическое качество</th><th>Виды физических упражнений для самостоятельных занятий</th></tr><tr><td>1 Выносливость</td><td>Разновидности бега, скандинавская ходьба, езда на велосипеде, ходьба на лыжах, плавание.</td></tr><tr><td>2 Сила</td><td>Упражнения для укрепления мышц ног, живота и спины, упражнения для укрепления мышц рук и плечевого пояса, упражнения для укрепления мышц брюшного пресса</td></tr><tr><td>3 Гибкость</td><td>Упражнения на растягивание и увеличение подвижности в суставах</td></tr><tr><td>4 Быстрота</td><td>Прыжки и упоры, разновидности бега, ритмичные перемещения, подскоки со скакалкой, напрыгивание в быстром темпе, выпрыгивание вверх до полного выпрямления ноги со сменой положения ног, бросок мяча (предмета) из-за головы вперед и бег с ускорением за ним</td></tr><tr><td>5 Ловкость (координация)</td><td>Прыжки через скакалку, вращения прямыми руками, жонглирование теннисными мячом, прыжки на месте с поворотами, прыжки через разнообразные снаряды и предметы со сменой направления, ходьба различными способами (на носках, в полуприседе, в полном приседе и пр.), броски мяча вверх из одной руки в другую с ловлей</td></tr></table>	Физическое качество	Виды физических упражнений для самостоятельных занятий	1 Выносливость	Разновидности бега, скандинавская ходьба, езда на велосипеде, ходьба на лыжах, плавание.	2 Сила	Упражнения для укрепления мышц ног, живота и спины, упражнения для укрепления мышц рук и плечевого пояса, упражнения для укрепления мышц брюшного пресса	3 Гибкость	Упражнения на растягивание и увеличение подвижности в суставах	4 Быстрота	Прыжки и упоры, разновидности бега, ритмичные перемещения, подскоки со скакалкой, напрыгивание в быстром темпе, выпрыгивание вверх до полного выпрямления ноги со сменой положения ног, бросок мяча (предмета) из-за головы вперед и бег с ускорением за ним	5 Ловкость (координация)	Прыжки через скакалку, вращения прямыми руками, жонглирование теннисными мячом, прыжки на месте с поворотами, прыжки через разнообразные снаряды и предметы со сменой направления, ходьба различными способами (на носках, в полуприседе, в полном приседе и пр.), броски мяча вверх из одной руки в другую с ловлей
	Физическое качество	Виды физических упражнений для самостоятельных занятий											
	1 Выносливость	Разновидности бега, скандинавская ходьба, езда на велосипеде, ходьба на лыжах, плавание.											
	2 Сила	Упражнения для укрепления мышц ног, живота и спины, упражнения для укрепления мышц рук и плечевого пояса, упражнения для укрепления мышц брюшного пресса											
	3 Гибкость	Упражнения на растягивание и увеличение подвижности в суставах											
	4 Быстрота	Прыжки и упоры, разновидности бега, ритмичные перемещения, подскоки со скакалкой, напрыгивание в быстром темпе, выпрыгивание вверх до полного выпрямления ноги со сменой положения ног, бросок мяча (предмета) из-за головы вперед и бег с ускорением за ним											
5 Ловкость (координация)	Прыжки через скакалку, вращения прямыми руками, жонглирование теннисными мячом, прыжки на месте с поворотами, прыжки через разнообразные снаряды и предметы со сменой направления, ходьба различными способами (на носках, в полуприседе, в полном приседе и пр.), броски мяча вверх из одной руки в другую с ловлей												

Задание 4. Опираясь на литературные источники, которые углубляют понимание методов индивидуального развития физических навыков, способов и техник улучшения физической формы в не учебное время, а также включающие готовые комплекты самостоятельных занятий для совершенствования физических качеств., составить комплекс ОРУ для самостоятельных занятий, направленных на развитие определенного физического качества.	
--	--

Исследование, проведенное в рамках открытого эвристического задания, привело нас к заключению, что включение эвристического компонента в практические занятия физической культурой для учащихся ссузов способствовало раскрытию их творческих и двигательных способностей. Создание обучающимися авторских комплексов физических упражнений, нацеленных на улучшение их физической формы, и последующее их выполнение стимулирует развитие навыков самоорганизации в сфере индивидуального физического воспитания. Результаты эвристического задания, выполненного в начале третьего курса (осень), выявили наиболее эффективные средства физической культуры и спорта для развития и совершенствования организма молодежи.

Кроме того, собранные данные позволили преподавателям физической культуры оказывать более предметную методическую помощь

учащимся в организации их самостоятельной двигательной активности, формируя у них умение составлять грамотно структурированные тренировочные программы.

В результате анализа предпочтений в выборе физической активности оказалось, что юноши отдают предпочтение атлетической гимнастике в ритмичном формате, тогда как девушки получают больше пользы от занятия современными видами аэробики (джампинг на мини батутах, рок-дэнс и др.), с поэтапным увеличением скорости выполнения упражнений с применением актуального спортивного инвентаря.

В ходе исследовательской деятельности самих учащихся колледжа при изучении материалов и новинок научно-методической литературы для выполнения задания ими были получены новые знания междисциплинарного содержания, то есть как из области теории и методики физического воспитания, так и из анатомии, физиологии, истории.

Таким образом, применение эвристического компонента в форме открытых задач в рамках дисциплины «Физическая культура» способствовало реализации творческих способностей и активности учащихся в ходе их учебного процесса. Результатом выполнения открытой задачи стало создание учащимися конкретного, материального результата, имеющего индивидуальную оригинальность, а также его личностный рост. Данный процесс выявил способность обучающегося преобразовывать учебную деятельность в творческую, генерировать и развивать концепции (в том числе в условиях эмоционального отклика на заданную ситуацию), формировать ментальные образы и ассоциировать их с планируемым исходом, а также осуществлять оценочные суждения. Индивидуальный путь к достижению творческого результата и его структурированное завершение являются показателями творческого развития молодого человека, как активного субъекта образовательного процесса.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бурцев, В. А. Развитие эвристического компонента спортивной культуры студентов в процессе интеграции творческой и спортивной деятельности / В. А. Бурцев, Е. В. Бурцева, Д. А. Рукавишников // Теория и практика физической культуры. – 2023. – № 6. – С. 84.
2. Дорошко, Н. В. Реализация эвристического обучения в профессиональной подготовке студентов аграрного университета / Н. В. Дорошко // Научно-инновационная деятельность в агропромышленном комплексе: сборник научных статей 3-й Межд. научно-практ. конф. Ч. 2. – Минск: БГАТУ, 2008. – С. 94-95.
3. Физическая культура (основы профессионально-прикладной физической подготовки): учебная программа УВО по учебной дисциплине для всех специальностей первой ступени высшего образования. Регистрационный № УД-8113/уч. [Электронный ресурс] / В. И. Новицкая [и др.]. – Мн.: БГУ, 2020. – 46 с. – Режим доступа: <https://elib.bsu.by/handle/123456789/244083>.